

HUBUNGAN ANTARA COPING STRESS DENGAN MOTIVASI BELAJAR DARING PADA SISWA SMPN 7 SAMARINDA DIMASA PANDEMIC COVID-19

Silvana Januarti⁽¹⁾, Silvia Eka Mariskha⁽²⁾, Diana Imawati⁽³⁾

Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda

Vhiocyan9@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara coping stress dengan motivasi belajar daring pada siswa SMPN 7 Samarinda dimasa pandemic covid-19. Sampel penelitian berjumlah 111 siswa di SMPN 7 Samarinda. Penetapan sampel penelitian menggunakan purposive sampling. Data penelitian diperoleh menggunakan dua jenis Skala yaitu Motivasi Belajar Daring dan Skala Coping Stress. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik Korelasi Product-moment Pearson dengan bantuan SPSS 26 for windows. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa nilai 0,034 ($P < 0,05$) yang mengartikan bahwa ada hubungan positif antara coping stress dengan motivasi belajar daring pada siswa SMPN 7 Samarinda dimasa pandemic covid-19.

Kata Kunci: Motivasi Belajar Daring, *Coping Stress*, Pandemic Covid-19.

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between coping stress and online learning motivation among students of SMPN 7 Samarinda during the Covid-19 pandemic. The research sample was 111 students at SMPN 7 Samarinda. The research sample was determined using purposive sampling. The research data were obtained using two types of scales, namely Online Learning Motivation and Coping Stress Scale. The research data were analyzed using Pearson's Product-moment correlation technique with the help of SPSS 26 for windows. Based on the results of the analysis, it is known that the value is 0.034 ($P < 0.05$), which means that there is a positive relationship between coping stress and online learning motivation among students of SMPN 7 Samarinda during the Covid-19 pandemic.

Keywords: Online Learning Motivation, Coping Stress, Covid-19 Pandemic.

PENDAHULUAN

Di Indonesia penyebaran virus ini ditemukan pertama kali pada tanggal 2 Maret 2020 yang disampaikan langsung oleh Presiden Joko Widodo, dan saat ini telah menginfeksi 700,097 jiwa dengan jumlah kematian 20,847 jiwa, dan yang sembuh 570,304 jiwa (covid19.go.id, 2020).

Segala hal dan upaya dilakukan untuk menghentikan dan memperlambat laju perkembangan virus corona. Di Indonesia pemerintah sudah mengupayakan dengan berbagai cara yaitu isolasi diri bagi warganya yang diduga terjangkit covid-19, *Physical distancing* yang artinya menjaga jarak antara seseorang, membatasi perjalanan nasional atau internasional, larangan untuk berkumpul atau berkerumun, penutupan toko, restoran, ruang publik, hingga sekolah (C.-A. Indonesia & Indonesia, 2020). Pemerintah juga mengeluarkan PP Nomor 21 tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Covid-19 yang berakibat pada pembatasan berbagai aktivitas termasuk di antaranya Sekolah.

Sekolah secara keseluruhan adalah media interaksi antara siswa dan guru untuk meningkatkan kemampuan intelegensi, skill, dan rasa kasih sayang diantara mereka. Tetapi sekarang kegiatan yang bernama sekolah berhenti dengan tiba-tiba karena gangguan Covid-19. Seperti yang diungkapkan oleh Uno (2014) yaitu faktor utama dalam pendidikan jarak jauh secara online dikenalkan sebagai *distancing learning*, yaitu selama ini dianggap masalah adalah tidak adanya interaksi antara pendidik dengan peserta didiknya.

Menurut Komisioner Komisi Perlindungan Anak Indonesia (Listyarti, 2020) mengungkapkan bahwa banyak peserta didik mengalami tekanan secara Psikologi hingga putus sekolah karena berbagai masalah yang muncul selama mengikuti pembelajaran daring yang dilakukan selama pandemi covid-19 yaitu antara lain banyak anak tidak bisa mengakses pembelajaran jarak jauh secara daring, sehingga banyak dari mereka yang tidak naik kelas hingga putus sekolah, Stress pada peserta didik dapat disebabkan oleh tuntutan akademik yang memberatkan peserta didik pada masa pandemi, hasil evaluasi belajar yang kurang, pekerjaan rumah yang sangat banyak, dan pengaruh lingkungan. Hal ini juga di ungkapkan oleh Chaterine (2020) dimana banyaknya tugas yang diberikan oleh guru membuat banyak siswa merasa stress dalam menjalani pembelajaran daring. Tidak hanya banyak tugas yang diberikan oleh guru juga dianggap memberatkan dan memiliki waktu pengerjaan yang sangat singkat sehingga membuat siswa kebingungan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya (Rharjo & Sari, 2020). Dengan banyaknya tugas yang diberikan siswa bisa menghabiskan waktu dari pagi hingga malam hari hanya untuk menyelesaikan berbagai tugas darangnya.

Keadaan ini tentu saja memberikan dampak pada kualitas pembelajaran, siswa dan guru yang sebelumnya berinteraksi secara langsung dalam ruang kelas sekarang harus berinteraksi dalam ruang virtual yang terbatas.

Kondisi tersebut sebelumnya tidak terjadi ketika kegiatan belajar mengajar masih dilakukan disekolah. Hal inilah yang juga dirasakan oleh siswa-siswi di SMPN 7 Samarida, dari hasil studi pendahuluan peneliti menemukan bahwa adanya respon *stress* yang dirasakan oleh siswa SMPN 7 Samarinda saat pembelajaran daring yang ditandai dengan siswa merasakan pusing, cepat lelah, bingung, dan tidak termotivasi dikarenakan kurang paham akan materi pelajaran yang sedang di pelajari. Jika hal tersebut tidak segera di atasi maka akan mempengaruhi motivasi belajar siswa. Berdasarkan hasil penelitian Subchaniyah (2016) menyatakan bahwa ada hubungan stress terhadap motivasi belajar mahasiswa. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian Puspitha (2017) menyatakan ada hubungan *stress* terhadap motivasi belajar mahasiswa.

Motivasi belajar memiliki peran yang sangat penting terhadap semua kegiatan yang berioritas pada pencapaian sebuah prestasi, baik itu kegiatan yang dilakukan di dalam kelas, di rumah, maupun dilapangan ketika latihan atau bertanding. Dari hasil penelitian Pratiwi, dkk (2018) adanya hubungan yang signifikan antara motivasi dengan prestasi belajar siswa. Oleh karena itu motivasi belajar sangat penting untuk dimiliki oleh setiap siswa, baik itu motivasi intrinsik maupun ekstrinsik untuk mencapai keberhasilan yang diinginkan, agar terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas sehingga siap dan mampu bersaing dalam menghadapi era globalisasi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Emda (2017) bahwa proses pembelajaran akan mencapai keberhasilan apabila siswa memiliki motivasi belajar yang baik.

Dari hasil studi pendahuluan peneliti menemukan bahwa pada awal pembelajaran siswa rajin dan tepat waktu dalam mengikuti pembelajaran, namun ketika pertengahan semester mulai ada beberapa siswa yang absen namun tidak mengumpulkan tugas atau mengumpulkan tugas namun tidak absen. Siswa juga banyak yang mengeluh kesulitan dalam memahami materi yang diberikan melalui video yang dikirim.

Siswa yang mengalami respon *stress* ketika pembelajaran daring dapat melakukan strategi *coping stress* untuk mengurangi respon stress yang sedang terjadi, sesuai dengan hasil penelitian oleh Guyana, dkk (2016) menyatakan bahwa peserta didik yang dapat mengelola stress akan mampu meningkatkan belajarnya. *Coping stress* dapat dilakukan dengan berbagai cara, tergantung seberapa tinggi rendahnya respon *stress* yang mereka alami, dan jenis strategi *coping stress* yang bagaimana yang mereka sukai untuk diterapkan ketika respon *stress* melanda.

Dari hasil penelitian Hanifa, dkk., (2020) yang berjudul strategi *coping stress* saat kuliah daring pada mahasiswa psikologi angkatan 2019 Universitas Andalas menunjukkan hasil bahwa 61,9% mahasiswa menggunakan strategi *Emotional focused coping* yang dimana individu mencoba untuk mengurangi stress yang dialaminya dengan cara menarik diri baik dalam bentuk fisik maupun psikis dalam situasi tertentu. Serta ada 35,7% mahasiswa yang menggunakan strategi *Problem focused coping* dimana mahasiswa mengerjakan apa yang harus dia kerjakan selama perkuliahan berlangsung.

Hal ini memberikan gambaran kepada kita bahwa dengan menggunakan *coping stress* siswa dapat sekolah secara daring dan mengatasi stress nya dengan berbagai cara agar tetap menerima pendidikan. Penelitian Alawiyah (2020) bahwa siswa yang mampu mengelola stress memiliki motivasi belajar yang baik dibandingkan siswa yang tidak mampu mengelola stress. Sesuai dengan hasil studi analisis oleh Syawaludin, dkk., (2020) dengan judul strategi *coping* remaja Indonesia dalam menghadapi pandemic covid-19 menunjukkan bahwa strategi *coping stress* merupakan cara yang efektif untuk menekan dampak negatif dari suatu peristiwa salah satu diantaranya adalah *social distancing* yang disebabkan oleh covid-19.

Dari beberapa uraian diatas peneliti menyimpulkan dengan strategi *coping stress* yang di terapkan oleh siswa SMPN 7 Samarinda, maka siswa dapat mengatasi motivasi belajar daring agar tetap menerima pendidikan dan mendapatkan nilai sesuai harapan yang mereka inginkan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *coping stress* dengan motivasi belajar daring pada siswa SMPN 7 Samarinda di masa pandemic covid-19.

Dari beberapa penjelasan di atas oleh karena itu peneliti ingin mengajukan judul “Hubungan antara *coping stress* dengan motivasi belajar daring pada siswa SMPN 7 Samarinda dimasa pandemic covid-19” dengan hipotesa ada Hubungan antara *Coping stress* dengana Motivasi Belajar Daring pada siswa SMPN 7 Samarinda dimasa Pandemic Covid-19.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswaswsi SMPN 7 Samarinda kelas VII dan VIII, dikarenakan kelas IX sedang menjalankan Ujian Akhir Sekolah yang membuat siswa harus lebih fokus dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode *non-probability sampling* dengan teknik *Purposive sampling*. Dengan ini peneliti menentukan bahwa siswa yang nilai rata-rata dibawah KKM akan di jadikan sampel penelitian. Untuk penyebaran sampel peneliti di bantu oleh wali kelas siswa dimana setiap wali kelas akan membagikan kuisioner kepada siswa-siswa yang nilai rata-rata dibawah KKM.

Penentuan besaran sampel menggunakan pedoman umum dari Roscoe dengan subjek 30 sampai dengan 500 orang (Azwar, 2017). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini minimal berjumlah 111 siswa. Penentuan jumlah minimal sampel didapatkan melalui aplikasi Gpower (ver.3.1.9.4) dengan nilai *effect size* 0,3, dan nilai α (*error probability*) 0,05.

Penelitian ini menggunakan skala motivasi belajar yang dimodifikasi dari Anisah (2012) dimana skala motivasi belajar mengacu pada teori Uno (2013). Sedangkan skala *coping stress* dimodifikasi dari Nihayah (2012) dimana Skala *coping stress* dibuat berdasarkan pendapat Lazarus & Folkman dkk (Smet, 1994).

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode koefisien korelasi *Product-moment Pearson*.

HASIL

Dari hasil pengumpulan data motivasi belajar daring siswa terdapat 1 siswa (0,9%) memiliki tingkat motivasi belajar daring rendah. 27 siswa (24,3%) memiliki tingkat motivasi belajar daring sedang. Serta, sebanyak 83 siswa (74,8%) memiliki tingkat motivasi belajar

daring tinggi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi belajar daring siswa tergolong tinggi.

Sedangkan dari hasil pengumpulan data *coping stress* terdapat 58 siswa (52,3%) memiliki tingkat *coping stress* rendah sedang. Serta, sebanyak siswa (47,7%) memiliki tingkat *coping stress* tinggi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa tingkat coping stress siswa tergolong tinggi.

Dari hasil uji hipotesis diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,034 yang berarti nilai signifikansi ini lebih kecil dari 0,05. sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti bahwa “Ada Hubungan antara *Coping Stress* (X) dengan Motivasi Belajar Daring (Y) pada siswa SMPN 7 Samarinda dimasa pandemic covid-19”.

Nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,201. Berpedoman pada interpretasi koefisien Sugiyono (2010) apabila angka koefisien menunjukkan angka $\geq 0,20$ - $<0,399$ memiliki hubungan dalam katagori rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif namun dalam katagori rendah antara variabel *coping stress* dengan motivasi belajar daring.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil di atas diketahui bahwa nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,201 dan signifikansi 0,034. Dimana didapatkan kesimpulan bahwa 0,034 lebih rendah dari 0,05 yang artinya ada hubungan antara *coping stress* dengan motivasi belajar daring siswa SMPN 7 Samarinda. Nilai $r = 0,201$ menunjukkan hubungan positif dalam katagori rendah artinya jika siswa memiliki *coping stress* yang baik maka siswa juga memiliki motivasi belajar daring yang baik. Sebaliknya, jika siswa memiliki *coping stress* yang kurang baik maka siswa juga memiliki motivasi belajar daring yang rendah.

Rendahnya hubungan *coping stress* dengan motivasi belajar daring diduga dikarenakan oleh beberapa alasan. Alasan yang pertama adalah *social desirability bias* pada aitem. Alasan yang kedua adalah faktor kurang siapnya penyediaan anggaran juga dapat dipertimbangkan menjadi penyebab menurunnya nilai-nilai siswa di sekolah. Alasan ketiga adalah kendala teknis seperti terlambat mengikuti kelas, tugas yang tidak berhasil terkirim, hingga kesulitan mendengarkan penjelasan guru dengan baik.

Namun, walaupun hubungan antara kedua variabel tergolong rendah strategi ini masih dapat diterapkan untuk mengatasi tekanan-tekanan selama masa pandemic covid-19 dimana hasil penelitian ini mendukung pendapat Guyana, dkk (2016) yang menyatakan bahwa peserta didik yang dapat mengelola *coping stress* akan mampu meningkatkan belajarnya.

Dalam penelitian ini motivasi belajar daring yang dimaksud yaitu dorongan siswa-siswi SMPN 7 Samarinda untuk belajar tanpa tatap muka dan melalui jaringan atau internet seperti adanya keinginan berhasil, kebutuhan dalam belajar, menggapai cita-cita, mendapat penghargaan, ketertarikan dalam pelajaran, dan lingkungan yang kondusif. Realita di lapangan menjelaskan sebanyak 74,8% siswa SMPN 7 Samarinda memiliki motivasi belajar daring yang tinggi. Hal ini menandakan bahwa kurang sesuai studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan hasil penelitian yang didapatkan. Dalam studi pendahuluan yang peneliti lakukan, peneliti menemukan bahwa salah satu faktor yang menghambat motivasi belajar daring adalah kondisi lingkungan belajar, siswa merasa bosan karena tidak bisa berkomunikasi secara langsung dengan guru dan teman-teman di sekolah seperti pada saat sekolah tatap muka, serta merasa pusing, bingung, lelah, dan tidak termotivasi dengan tugas yang banyak, karena kurang pahamnya siswa dengan materi yang diberikan oleh guru secara daring membuat siswa kesulitan dalam memahami materi pembelajaran. Untuk mengatasi hal ini, maka siswa diharapkan memiliki strategi coping stress yang baik agar dapat terhindar dari hambatan-hambatan yang dialami selama pembelajaran daring.

Dengan coping stress membantu menolerir, menguasai, meminimalkan, atau mengurangi efek dari stress. Coping stress dipenelitian ini yaitu cara yang digunakan siswa-siswi SMPN 7 Samarinda dalam menangani hambatan-hambatan yang di alami selama pembelajaran daring. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 47,7% siswa memiliki tingkat coping stress yang tergolong tinggi.

Dalam pembelajaran daring siswa diharapkan ketika dihadapkan dengan kondisi ketidakpahaman akan materi pembelajaran dapat mencari dukungan sosial seperti menghubungi guru untuk membantu dalam memahami materi atau mencari teman yang paham akan materi yang di pelajari sehingga siswa dapat memahami materi pembelajaran dan menyelesaikan tugas dengan tepat waktu, diharapkan juga siswa dapat tidak lagi menghindari tugas yang diberikan oleh guru dan lebih mencari solusi untuk menyelesaikan tanggung jawab sebagai siswa.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data, peneliti memperoleh kesimpulan yang dapat di ambil dari penelitian mengenai hubungan antara *coping stress* dengan motivasi belajar daring pada siswa SMPN 7 Samarinda di masa *pandemic* covid-19 yaitu adanya hubungan yang positif dan signifikan namun tergolong dalam katagori rendah antara *coping stress* dengan motivasi belajar daring. Hal ini menunjukkan dengan adanya *coping stress* berupa *problem focused coping* dan *emotion focused coping* ada hubungan dengan meningkatnya motivasi belajar daring pada siswa SMPN 7 Samarinda.

Saran

Peneliti berikutnya dapat menggunakan variabel lain dalam meneliti motivasi belajar daring siswa khususnya dimasa *pandemic* covid-19 ini dan lebih menelaah kembali variabel bebas lainnya yang berhubungan dengan motivasi belajar daring. Serta peneliti berikutnya juga harus lebih memperhatikan berbagai faktor yang menghambat berjalan lancarnya pembelajaran online seperti kurang siapnya penyediaan dan kendala teknis dalam mengakses teknologi sehingga tidak melakukan kesalahan yang sama dengan di dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alawiyah, S., (2020). Manajemen Stress dan Motivasi Belajar Siswa pada Era Disrupsi. Jurnal Kependidikan Islam. 10 (2), 211-221.
- Anisah, N., (2012). "Hubungan antara motivasi belajar dengan perilaku menyontek pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik, Ibrahim Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi, Psikologi, Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Azwar, S. (2017). Metode Penelitian Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bender, L. (2020). Key Messages and Actions for Prevention and Control in Schools. Unicef.
- Bilfaqih, Y. dan M. Nur Qomarudin. (2015). Esensi Pengembangan Pembelajaran Daring. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Carlsson, M, G B Dahl, B Ockert and D Rooth (2015). The Effect of Schooling on Cognitive

- Carlsson, S and E Greaves (2013). Test Scores, Subjective Assesment, and Stereotyping of Ethnic Minorities. *Journal of Labor Economics* 31(3): 535-576
- Chaterine, R. N. (2020, 18 Maret). Siswa belajar dari rumah, KPAI: Anak-anak stres dikasih banyak tugas. *Detik News* [on-line]. Diakses pada tanggal 25 Desember 2020 dari <https://news.detik.com/berita/d4944071/siswa-belajar-dari-rumahkpai-anak-anak-stres-dikasih-banyaktugas>
- Ciccarelli, S. K. (2014). *Psychology* 3rd. USA: Pearson.
- COVID-19 Coronavirus Pandemic (2020, 25 Desember). *worldometers.info* [online]. Diakses pada tanggal 25 Desember 2020 dari <https://www.worldometers.info/corona-virus/#page-top>
- Dewayani, T. (2020, 31 Maret). Bekerja dari Rumah (Work From Home) Dari Sudut Pandang Unit Kepatuhan Internal. *DJKN* [on-line]. Diakses pada tanggal 25 Desember 2020 dari <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/13014/Bekerja-dari-RumahWork-From-Home-Dari-Sudut-Pandang-Unit-Kepatuhan-Internal.html>
- Emda, A. (2017). Kedudukan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran. *Lantanida Journal*. 5 (2), 93-196.
- Ermayulis, S. (2020, Agustus 23) Penerapan Sistem Pembelajaran Daring Dan Luring Di Tengah Pandemi Covid19 [on-line]. Diakses pada tanggal 2 Januari 2021 dari <https://www.stitalkifayahriau.ac.id/penerapan-sistempembelajaran-daring-dan-luringditengah-pandemi-covid-19/>.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan Remaja pada masa pandemic covid-19. *Jurnal Pendidikan Indonesia*. 6 (1), 1-4.
- Halal, R.S.A. (2020). Dampak covid-19 pada pendidikan di Indonesia: sekolah, keterampilan dan proses pembelajaran. *Jurnal Sosial & budaya syar-i*. 7 (5), 95402.
- Hananti, A. (2020, 27 Mai). Ketahui Perbedaan COVID-19 dengan SARS dan MERS. *Alodokter* [on-line]. Diakses pada tanggal 25 Desember 2020 dari <https://www.alodokter.com/ketahui-perbedaan-covid-19-dengan-sars-dan-mers>
- Hanifa, N., Rahmadhia, U., Lutfia, H., Sastra, R.P (2020). Strategi Coping Stress saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*. 15 (1), 29-45.
- Hardani D.O. (2020). Faktor pemicu kecemasan siswa dalam melakukan pembelajaran daring di masa pandemic covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. 20 (2), 541-544.
- Indonesia, C.-A., & Indonesia, C.-D. I. (2020). Covid-19 dan Anak-Anak di Indonesia. *Islam (Pai) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan Uin Maliki Malang*. 88 (1). 99-102
- Isman, M.H.D. (2016). *Pembelajaran Media dalam Jaringan (Moda Jaringan)*. The Progressive and Fun Education Seminar, 586. Jakarta.
- Khodijah, N. (2014). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Lahey, B (2004). *Psychology An Introduction*. New York: McGraw Hill Companies Inc.
- Listyarti, Retno (2020, 23 Juli). KPAI: Banyak siswa stress hingga putus sekolah selama PJJ daring. [on-line]. Diakses pada tanggal 26 April 2021 dari

<https://www.google.com/search?safe=strict&client=firefox-bd&sxsrf=ALeKk03gtZc6ZdG7vvaNQVTj9x6T8pDHCg:1619497903468&q=Listyarti,Retno,+2020.+KPAI:+Banyak+siswa+stres+hingga+putus+sekolah+selama+ikuti+PJJ+daring,+Jakarta:+Antara+news.com&spell=1&sa=X&ved=2ahUKEwilm4Dqy53wAhV0H7cAHXPfBvYQBSgAegQIARA2&biw=1366&bih=626>.

Nihayah, M., (2013). "Peran Kecerdasan Spiritual (SQ) Terhadap Coping Stress di SMA Darul Ulum 1 Unggulan BPP-T Peterongan Jombang". Skripsi. Fakultas Psikologi. Psikologi, Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim, Malang.

Pembelajaran secara Daring dan Berkerja dari Rumah untuk Mencegah Penyebaran Covid-19 (2020, 17 Maret). Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan [on-line]. Diakses pada tanggal 25 Desember 2020 dari <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbudpembelajaran-secara-daring-danbekerja-dari-rumah-untuk-mencegahpenyebaran-covid19>

Pengertian Stres (2020, Oktober). KBBI online [on-line]. Diakses pada 25 Desember 2020 dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>

Pratiwi, D., Asri, A.S., Kristiantari, R., (2018). Hubungan Motivasi dengan Prestasi Belajar Siswa. *International Journal of Elementary Education*. 2 (3), 192-201.

Puspitha, F.C., (2017). "Hubungan Stress terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Skripsi. Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Bandar Lampung..

Raharjo, D.B., & Sari, R.R.N. (2020, 19 Maret). Belajar online di tengah corona, ada siswa mengeluh tensi darah naik. *Suara* [on-line]. Diakses pada tanggal 25 Desember 2020 dari <https://www.suara.com/news/2020/03/19/205940/belajar-online-di-tengahcorona-ada-siswa-mengeluh-tensidarah-naik>

Rasmun. (2004). *Stress Koping dan Adaptasi*. Jakarta : CV.Sagung Seto. Safaria, T., & Saputra, N.E. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta : Bumi Aksara.

Sarafino. E. P. (1997). *Health Psychology: Biosychosocial Interactions*. New York: John Wiley & Sons

Sardiman. (2016). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Ed. 1. Cet. 23. Jakarta: Rajawali.

Sebayang, R. (2020, 12 Maret). Alert! WHO Resmi Tetapkan Corona Pandemi.CNBC Indonesia [on-line]. Diakses pada tanggal 25 Desember 2020 dari <https://www.cnbcindonesia.com/news/20200312064200-4-144245/alert-whoresmitetapka-n-corona-pandemi>

Siregar, E. (2014). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bogor: Ghalia Indonesia.

Siswanto. (2007). *Pengantar Manajemen*. Jakarta: PT. Bumi Aksara

Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.

Sobron, A.N., Bayu., Rani., Meidawati., (2019). Persepsi Siswa dalam Studi Pengaruh Daring Learning terhadap Minat Belajar IPA. *Jurnal Pendidikan Islam dan Multikulturalisme*. 1 (2), 30-38.

- Subchaniyah, R.N., (2016). "Pengaruh Stress Kerja Terhadap Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi UNNES yang berkerja paruh waktu. Skripsi. Fakultas Psikologi, Psikologi, Universitas Negeri Semarang, semarang.
- Sugiyono. (2014). Penelitian Pendidikan. Bandung : Alfabeta.
- Syarifudin, A.S. (2020). Implementasi Pembelajaran Daring Untuk Meningkatkan Mutu Pendidikan Sebagai Dampak Diterapkannya Social Distancing. Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia. 5 (1), 31-34.
- Syawaludin., Halimatus, E.S., Muallifa (2020). Strategi Coping Remaja Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19: Meta Analisis. Psikoislamedia Jurnal Psikologi. 5 (2), 131-140.
- Taylor, S. E. (2006) Health Psychology. Singapore: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Uno, H.B., (2008). Teori Motivasi dan Pengukurannya. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Uno, H.B., (2014). Model Pembelajaran: Menciptakan proses Belajar Mengajar Yang Kreatif dan Efektif. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Uno, H.B., (2013). Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Wahyuni, N. E. (2017). Mengelola Stres Dengan Pendekatan Cognitive Behavior. Tadrib, 3 (1), 100-117.